

## メンタル管理の柱21

### 【振り返り】セルフ・コンパッション



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

セルフ・コンパッションワーク  
お疲れさまでした！

ワークに取り組んでいる間、  
どんなことが頭に浮かびましたか？

友達への接し方と比べて  
自分自身に対する接し方が

いかにひどい扱いであったかに気づき  
ある意味ショックを受けたという人も  
いるのではないのでしょうか。

僕自身もそうでした。

自分のこととなるとハードルが高くなり  
ついつい厳しい評価をしてしまう。

それって立派なことのようで  
自分を苦しめているだけなんですよね。

「自分に厳しく」は  
間違いなく心に毒なので、

セルフ・コンパッションの考え方を  
ぜひ習慣化してほしいと思います。

前回のワークはそのための  
ほんの入り口部分に過ぎません。

ですが、時々この実践を反復することで  
セルフ・コンパッションスキルは  
確実に伸びていきます。

また、次のマインドセット編には  
セルフ・コンパッションスキルが  
養える要素を散りばめています。

人間関係を良好にする考え方を学ぶことが  
「自分への思いやり」を育てることに

つながるわけですね。

さて、最後に  
セルフ・コンパッション度を測る  
簡単なテストをお教えします。

あなたの現在のセルフ・コンパッション度は  
どれくらいなのかを把握してみてください。

そして、  
本コンテンツEssentialsを  
こなしていく中で

セルフ・コンパッション度が  
どのくらい変化しているかを  
ぜひ測定してみてくださいね。

## ★セルフ・コンパッション度の測定テスト

以下の文は、あなたが困難に直面しているとき、自分自身に対してどう感じたり考えたりするかを聞いています。

各文をよく読み、自分がどのくらいの頻度でそうになっているかについて、各質問に対してどのくらい当てはまるかを1～5までの点数で記入してください。

### ◆Q1～Q6の点数づけ方法

ほとんど全く  
(そうしない)

ほとんどいつも  
(そうする)

1点 - 2点 - 3点 - 4点 - 5点

Q1. \_\_\_\_点

自分のパーソナリティ（個性・特徴）の好きでないところについては理解し、やさしい目で見えるようにしている。

Q2. \_\_\_\_点

なにか苦痛を感じることが起こったとき、

その状況についてバランスの取れた見方を  
するようにする。

Q3. \_\_\_\_点

自分の失敗は、人間のありようひとつである  
と考えるようにしている。

Q4. \_\_\_\_点

苦労を経験しているとき、  
適度に自分自身をいたわり、やさしくする。

Q5. \_\_\_\_点

何かで苦しい思いをしたときには  
感情を適度なバランスに保つようにする。

Q6. \_\_\_\_点

自分自身にどこか不十分なところがあると感じると、  
多くの人も同じように不十分であるということを  
思い出すようにする。

## ◆Q7～Q12の点数づけ方法

ほとんどいつも  
(そうする)

ほとんど全く  
(そうしない)

1点 - 2点 - 3点 - 4点 - 5点

※Q1～Q6とは点数の意味が逆なので注意！

Q7. \_\_\_\_点

自分にとって重要なことを失敗したとき、  
無力感で頭がいっぱいになる。

Q8. \_\_\_\_点

気分が落ち込んだとき、他の人はおそらく  
自分より幸せであるという気持ちになりがちである。

Q9. \_\_\_\_点

自分にとって大切な何かに失敗したとき、  
ひとりぼっちでいるように感じる傾向がある。

Q10. \_\_\_\_点

気分が落ち込んだときには、  
間違ったことすべてにおいてクヨクヨと心配し



こだわる傾向にある。

Q11. \_\_\_\_点

自分自身の短所や不十分なところについて、  
不満に思っていて、かつ批判的である。

Q12. \_\_\_\_点

自分のパーソナリティ（個性・特徴）の  
好きでないところについては  
やさしくなれないし、苛立ちを感じる。

\* \* \* \* \*

現在の点数と

1週間後、1ヶ月後、1年後・・・

の点数を比較してみるのもいいですね。

点数の上昇に応じて

日々の生きやすさを実感できるよう  
になっているはずですよ(\*^○^\*)